3月1日～3月8日は『女性の健康週間』

厚生労働省では、毎年3月1日～3月8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康に関する知識向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を目的として、国民運動を展開しています。

～骨粗鬆症（こつそしょうしょう）について～

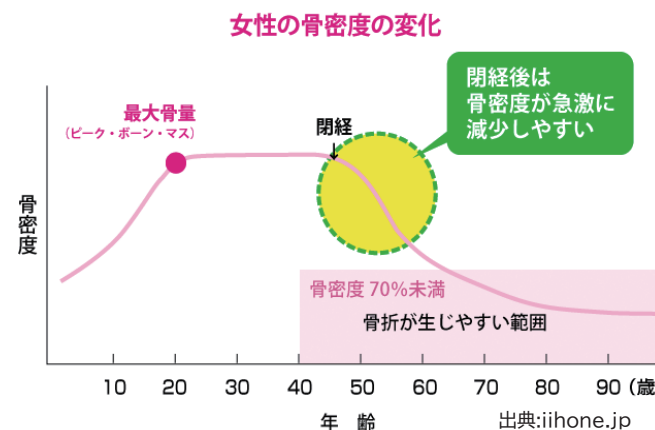
骨のはたらき

私たち人間のからだには、大小合わせて約200個の骨があります。骨は体を支えること以外にも、臓器を守る、カルシウムを蓄える、筋肉を動かす、血液を作るなど、とても大切な働きを担っています。

骨粗鬆症はなぜ女性に多いのか？

骨粗鬆症とは、骨量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。特に、女性に多い病気で、患者の割合の80%以上を占めると言われています。女性の骨量は思春期から増加し始め、20歳台までに最大骨量に達します。40歳台に入ると、卵巣機能が衰え始め、骨量は減少し始めます。閉経前後の50歳頃から、骨の代謝を調節する女性ホルモンのエストロゲン分泌が急激に低下し、急激な骨密度の減少を招き、骨粗鬆症が発症しやすくなります。これを閉経後骨粗鬆症といいます。

女性の骨密度の変化

閉経後は骨密度が急激に減少しやすい
最大骨量（ピーク・ボーン・マス）
閉経
骨密度
骨密度 70%未満
骨折が生じやすい範囲
10 20 30 40 50 60 70 80 90（歳）
年齢
出典:iihone.jp

骨粗鬆症を予防するには？

～バランスよく食べて、必要な栄養素を摂ろう～

カルシウム（牛乳・乳製品、小魚類、大豆・大豆製品）、ビタミンD（きのこ類、青背の魚）、ビタミンK（納豆、海藻、小松菜、ブロッコリーなどの野菜）は、骨を作る栄養素として欠かせないので積極的に摂りましょう。

～適度な運動を心がけよう～

骨は負荷がかかるほど、骨を作る細胞が活発になります。日常生活の中で、階段の昇降や散歩などを取り入れ、運動量を増やしましょう。

～無理なダイエットは要注意～

ダイエットによる過度な食事制限は、カルシウム不足だけでなく、女性ホルモンの分泌を減少させ、骨の形成能力が低下します。特に成長期は、丈夫な骨を作り、カルシウムを貯めていく大事な時期なので、無理なダイエットは将来の骨密度にも影響します。

～嗜好品・加工食品の過剰摂取注意～

タバコやコーヒー、アルコールなどは、カルシウムの吸収を妨げる作用があるので注意しましょう。スナック菓子やインスタント食品、ハムなどの加工品に含まれるリンも、カルシウムの吸収を妨げるため、これらの過剰摂取には十分に注意しましょう。

【問い合わせ先】健康推進課 健康づくり班　☎52−9282

お知らせ

小規模工事等契約希望者募集

市が発注する小規模工事および修繕には、市内事業者の受注機会を積極的に拡大することを目的とした小規模工事等契約希望者登録制度があります。

【対象者】香美市内に事業所または住所がある法人や個人の方。ただし、次のいずれかに該当する方を除く。

①市の入札参加資格審査要綱に基づく資格審査を受けた方
②希望業種を履行するために必要な資格・許可等を持たない方
③市税および使用料等を滞納している方
④香美市事業等からの暴力団の排除に関する規則第4条各号のいずれかに該当すると認められる方

【対象となる工事等】大工工事、左官工事、ガラス工事、内装仕上工事、建具工事、塗装・防水工事、石工事、スクリーン清掃、造園工事（草刈り・せん定を含む）、電気工事、鉄骨工事、測量・設計（土木・建築に係る測量設計等）、建築工事一式（建物の修繕工事で、大工工事や内装仕上工事、建具工事等、工事の種類が複数におよぶもの）

【対象となる契約】次の全てに該当すること
①内容が軽易なもの
②履行の確保が容易なもの
③1件の予算額が50万円未満
※建築工事一式については、1件の予算額が130万円未満

【有効期間】令和8年3月31日まで

【受付期間】随時受付

【申込方法】申込希望者は、次の書類を提出してください。詳細は、香美市ホームページの管財課契約班に掲載しています。

①登録申請書
②市税の滞納のない証明書（申請日において、発行日から3カ月を経過していない証明書）
③市税および使用料等確認同意書
④暴力団排除に関する誓約書および照会承諾書
⑤必要な資格・許可証等の写し

【その他】登録しても必ず発注があるとは限りません。

【問い合わせ・申込先】管財課契約班 ☎53・3113

赤い羽根共同募金 地域福祉活動への助成

香美市共同募金委員会では、赤い羽根共同募金の配分金を財源に、助成金交付事業を行っています。

【対象となる活動】
◆地域住民の集い・介護予防体操の会・行事等
◆各種団体の研修会・講座
◆その他

【助成金額】10万円以内

【対象経費】備品・消耗品の購入、チラシ等の印刷代、会場の賃借料等
※飲食代等は対象外

【申込締切】4月30日（火）

【問い合わせ・申込先】香美市共同募金委員会事務局 ☎59・2140

ふれあいサロン参加者募集

ふれあい交流センターで行っているふれあいサロンに参加しませんか。

【対象】市内在住で65歳以上の方
※日帰り介護サービスではありませんので、身体的に自立している方が対象となります。

【実施期間】4月～翌年3月、毎月2回程度（水曜日10時～14時）

【内容】健康チェック・レクリエーション・認知症予防教室や折り紙等の創作・給食サービス等

【参加費】1回600円

【募集人員】26人

【申込期間】3月11日(月)～25日(月)平日9時～17時

【申込方法】まずは電話で申し込んでください。後日、利用申込書を提出していただきます。

【問い合わせ・申込先】ふれあい交流センター ☎53・2631

レクリエーション交流会

ふれあい交流センターでは、市民の交流の場として、レクリエーション交流会を行います。ボールやなわとびを使った競技やラダーゲッターなど年齢を問わないユニークなゲームを行います。競技ごとに賞品もあります。子どもから大人までたくさんの方の参加をお待ちしています。

【日時】3月28日(木)10時～12時頃

【集合場所】宝町集会所（土佐山田町黒土1961）

【参加費】無料

【対象】新小学1年生以上から大人まで

【定員】40人程度

【申込期限】3月19日(火)

【持ち物等】上履き・水筒・タオル・運動のできる服装で

【申込方法】電話またはQRから電子申請

【申込・問い合わせ先】ふれあい交流センター ☎53・2631

▲電子申請はこちらから